

Hypnoparenting dalam Pendidikan... Oleh: Rifqi Awati Zahar

HYPNOPARENTING DALAM PENDIDIKAN ISLAM

Oleh

Rifqi Awati Zahara*

Abstrak

Kekerasan terhadap anak merupakan sebuah permasalahan yang dihadapi bangsa saat ini. Pola pengasuhan orang tua kepada anak tidak lagi efektif dan memberikan dampak positif bagi anak, apalagi dipacu dengan kemajuan teknologi anak menjadi lebih individual dan tidak peduli dengan sekitar. Sampai akhirnya muncul teknik hypnoparenting yang dianggap sebagai strategi yang sangat baik untuk membentuk kepribadian anak ataupun membenahi kebiasaan buruk pada anak. Dan ternyata teknik ini juga sudah sering dilakukan oleh Rasulullah SAW dan termaktub dalam firman Allah juga Hadits.

Keywords : *Hypnoparenting, Pendidikan Islam*

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap orang tua mendambakan anak-anak yang cerdas dan berperilaku baik dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga kelak akan menjadi anak-anak yang unggul dan tangguh menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Perlu disadari bahwa generasi unggul semacam demikian tidak tumbuh dengan sendirinya. Anak-anak memerlukan lingkungan yang subur dan sengaja diciptakan untuk memungkinkan agar potensi anak dapat tumbuh secara optimal.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan paling utama yang sangat berpengaruh bagi anak. Sebagian besar kehidupan anak berada dalam keluarga, sehingga pendidikan

* IAIT Kediri

yang paling banyak diterima adalah dari orang tua. Selain itu, kedekatan orang tua dengan anak juga memberikan pengaruh besar dalam proses pembentukan karakter dibanding pengaruh yang diberikan oleh komponen lainnya.¹ Demi mencapai fungsi keluarga dalam mendidik anak, orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian anak, mendidik dan mengembangkan potensi akademi, potensi religius dan juga moral. Maka dari itu diperlukan peran orang tua dalam mendidik tidak sekedar memberikan nasihat saja tetapi juga melalui teladan yang baik secara lisan maupun tindakan.

Di era informasi dan teknologi saat ini, banyak orang tua tidak tahu kemana harus menuntun anaknya. dapat dilihat problem-problem dewasa ini yang sering dijumpai sehari-hari. salah satu problem tersebut adalah masih banyak kasus kekerasan terhadap anak. Anak yang dimaksud di sini adalah seseorang yang belum mencapai usia 18 tahun. Menurut UU RI No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Pasal 1 ayat 1, bahwa yang dimaksud anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.²

Seringkali istilah kekerasan pada anak terkait dengan tidak terpenuhinya hak anak untuk mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan dan eksploitasi. Kekerasan pada anak seringkali dihubungkan dengan lapis pertama dan kedua pemberi atau penanggungjawab pemenuhan hak anak yaitu orang tua (ayah dan ibu) dan juga keluarga. Kekerasan ini biasa juga disebut perlakuan salah terhadap anak atau *child abuse* yang merupakan bagian dari kekerasan dalam rumah tangga

¹ Fuaddudin TM, *Pengasuhan Anak dalam Keluarga Islam*, (Jakarta : Kerjasama Lembaga Kajian Agama dan Jender dengan Solidaritas Perempuan dan the Asia Foundation), 1999, hal 19-20.

² UU RI No. 3 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Jakarta:Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Departemen Sosial RI, 2003), hal 13.

(*domestic violence*). Menurut Indra Sugiarno kekerasan pada anak merupakan tindakan semena-mena oleh seseorang yang seharusnya menjaga dan melindungi anak (*caretaker*) pada anak baik secara fisik, seksual, maupun emosi. *Caretaker* disini pada umumnya adalah orang terdekat di sekitar di sekitar anak yakni ibu dan bapak kandung, ibu dan bapak tiri, kakek, nenek, paman, supir, guru, asisten rumah tangga, dan seterusnya.

Pola pengasuhan anak yang baik tidak dibenarkan untuk berlaku kasar (baik secara fisik maupun psikis), marah-marah, apalagi memukul. Selain tidak dibenarkan, perbuatan tersebut merupakan “kejahatan terhadap anak” dan tidak efektif untuk mengubah perilaku anak yang bermasalah.³ Menurut seorang *hypnotherapist* anak, Ariesandi Setyono, ada dua cara bereaksi menghadapi tingkah laku anaknya. Cara itu pendekatan pasif dan pendekatan amarah. Yang pertama, orang tua bereaksi pasif karena mereka menyerah dalam menghadapi kenakalan anaknya. Mereka tidak mau menghadapi hal tersebut dan bahkan beranggapan bahwa semua tingkah laku anaknya merupakan nasib yang ditakdirkan atas anaknya. Yang kedua, orang tua bereaksi dengan amarah. Pendekatan yang kedua ini biasanya menggunakan metode berteriak, mengancam, bahkan menggunakan kekerasan.⁴

Pendidikan menggunakan kekerasan (psikis maupun fisik) sangat tidak efektif bagi anak. Dibutuhkan kecerdasan dan tindakan bijaksana dari orang tua dalam membangun pendidikan dalam keluarga. Keluarga adalah tempat pertama pembangunan keberhasilan dalam kehidupan. Seseorang yang berhasil dalam karier dan kehidupan sosial tak dapat dilepaskan dari peran-

³ Muhaimin Azzet, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal* (Yogyakarta : Kata Hati, Cet I 2010), hal.6.

⁴ Ariesandi setyono, *Hypnoparenting : Menjadi Orang Tua Efektif dengan Hypnosis*,(Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009) Hal 15.

peran keluarga yang telah membentuk karakternya.⁵ Orang tuanya harus mampu menciptakan suasana penuh kasih sayang, bersedia menerima keadaan anak sebagaimana adanya, menghargai potensi anak, memberi rangsangan-rangsangan positif untuk segala aspek perkembangan anak, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik.

Selama ini orang tua sering membentuk pribadi yang negatif dengan cara berkomunikasi dengan anak. dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa anak-anak rata-rata menerima 460 komentar negatif atau kritik dan hanya 75 komentar positif atau dukungan setiap harinya.⁶ Oleh karena itu, orang tua hendaknya mampu memahami tumbuh-kembang seorang anak. Pemahaman seperti ini sangat diperlukan supaya ketika orang tua bertindak hendaknya tidak dilakukan atas dasar persepsi orang tua tetapi berdasarkan apa yang diinginkan oleh anak. Namun, seringkali orang tua beranggapan bahwa apa yang dilakukan sudah sesuai, tepat, dan benar. Hal inilah yang memicu munculnya label-label pada anak seperti : nakal, bandel, hiperaktif, penentang dan lain sebagainya. Anggapan yang mengatakan anak bermasalah adalah tidak benar. Pemasalah yang muncul tidak lain adalah disebabkan oleh komunikasi yang dilakukan antara orang tua dan anak. Metode yang tidak tepat inilah yang memunculkan permasalahan keinginan orang tua tidak dapat direspon oleh anak.

Syaikh Abu Hamid al-Ghazali menyatakan :
“Ketahuilah, bahwa anak kecil merupakan amanah kedua orang tuanya. Hatinya masih suci merupakan permata alami yang lebih bersih dari pahatan dan bentukan, dia siap diberi pahatan apapun

⁵ Agus Setyono, *Dahsyatnya Hypnoparenting*, (Jakarta : Penebar Plus, 2010), hal 6.

⁶ Didik Hermawan, *Spiritual Hypnoparenting: Sukses Mendidik Anak dengan Hypnoterapi*, (Solo : Miracle Publishing, 2010), hal 41.

dan condong kepada apa saja yang disandarkan kepadanya”.⁷
Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah s.a.w :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كُلُّ
مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ

Artinya : “... tiada manusia lahir (dilahirkan) kecuali dalam keadaan fitrah, maka orang tuanyalah yang menjadikan ia (kafir) Yahudi, Nasrani atau Majusi...”

Hadis di atas mempertegas bahwa orangtua memiliki peran penting dalam mendidik anak karena sesungguhnya anak bagaikan kertas putih bersih. Oleh karena itu, lingkungan pertama atau sosialisasi pertama yang akan memberikan pengaruh besar (pendidikan) terhadap perkembangannya adalah orang tua dalam hal ini keluarga.

Data Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) mencatat 3.339 kasus kekerasan terhadap anak selama 2014. Sebanyak 58 persen di antaranya adalah kasus kekerasan seksual. Dari data tersebut dinyatakan bahwa 82 persen kasus kekerasan terjadi di kalangan ekonomi menengah ke bawah, selebihnya terjadi di kalangan ekonomi atas. Tak hanya itu, ironisnya kasus-kasus kekerasan terhadap anak terjadi justru di lingkungan terdekat anak. Misalnya rumah tangga, sekolah, lembaga pendidikan dan lingkungan sosial anak. Sedangkan pelakunya adalah orang-orang terdekat dengan anak, mulai dari orang tua, ayah atau ibu tiri maupun guru. Komnas PA memantau 1.620 kasus anak berhadapan dengan hukum selama 2013 dengan rincian kekerasan fisik 490 kasus (30 persen), psikis 313 kasus (19 persen), dan paling banyak kekerasan seksual 817 kasus (51 persen). Klasifikasi usia yang menjadi korban kekerasan paling banyak antara usia 13-17 tahun dan

⁷ Yusuf Muhammad Hasan, *Pendidikan Anak dalam Islam*, Terj. M. Yusuf Harun, (Jakarta : Al-Sofwa cet I, 1997), hal 10.

sebanyak 17 orang berusia 6-12 tahun. Modus yang paling banyak terjadi adalah pencurian sebanyak 532 kasus, kekerasan (231), kepemilikan senjata tajam (195), pemerkosaan (187), narkoba (153), pelecehan seksual (122) kasus, perjudian (40), pembunuhan (29), teror bom (3), dan penculikan (2). Sedangkan pada tahu 2014 terhitung mulai Januari hingga April, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sebanyak 622 kasus kekerasan terhadap anak.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa selama ini, kekerasan terhadap anak menjadi budaya dalam masyarakat yang terus meningkat. Anak terus menjadi korban dari kekerasan baik dari keluarga maupun lingkungan masyarakat. Padahal perilaku kekerasan amat berpengaruh terhadap harga diri anak yang pada akhirnya akan termanifestasikan dalam sikap dan perilaku mereka di masyarakat. Untuk itu, keluarga sebagai lingkungan pertama bagi pendidikan anak harus menjalankan fungsinya sebagai sebagaimana mestinya.

Dalam hal inilah, *hypnoparenting* hadir untuk menjembatani masalah komunikasi antara orang tua dan anak melalui pendekatan persuasif, sugestif, dan efektif. Strategi ini menggunakan teknik komunikasi berbasis hipnosis atau hipnoterapi yang terbukti efektif untuk menanamkan nilai-nilai Islam pada diri anak. Strategi ini didasarkan atas ilmu pengetahuan (*scientific*) dan tetap berlandaskan pada nilai moral keagamaan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa *hypnoparenting* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik dengan memetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas orang tua ditinjau dari sudut pandang cara kerja pikiran dan pengaruh agar anak dapat mandiri dan siap menghadapi masa depannya.

Hypnoparenting memiliki prinsip bahwa semua yang dikatakan dan dilakukan orangtua pada hakikatnya adalah suatu proses hipnosis karena akan terpola pada pikiran bawah sadar

anak. Sebenarnya tidak ada sesuatu yang benar-benar baru di sini karena tanpa disadari orangtua telah melakukan proses hipnosis pada anak sejak lama. Hanya saja apakah hipnosis yang orang tua masukkan ke dalam pikiran bawah sadarnya positif atau negatif, inilah yang perlu diluruskan. Apabila informasi dan pesan yang ditanamkan adalah positif, maka hal ini dapat menghantarkan anak dalam pembentukan karakter dan kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai moral keagamaan yang akan menjadi bekal bagi si anak di kemudian hari.

Tentang Hipnosis dan *Hypnoparenting* ***Hipnosis***

Hipnosis berasal dari kata Hypnos yang berarti tidur. Namun secara sederhana hipnosis adalah fenomena mirip tidur.⁸ Hipnosis merupakan kondisi seseorang dibawah pengaruh sugesti. Gelombang otaknya berada pada gelombang Alpha atau Theta, sehingga kondisinya relaks dan mudah ditanamkan sugesti oleh situasi yang berlangsung saat itu.⁹ Oleh sebab itu maka tidak heran jika ada seseorang yang terhipnotis seperti orang yang sedang tidur dan masih dapat mendengar suara-suara yang ada di sekitarnya.

Menurut Milton H. Erickson yang dikutip Mohammad Noer hipnosis adalah suatu metode berkomunikasi, baik verbal maupun non verbal, yang persuasif dan sugestif kepada seseorang sehingga dia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya), kemudian bereaksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai dengan sistem dasar yang dimiliki.¹⁰

⁸ Mohammad Noer, *Hypno Teaching for Success Learning*, (Yogyakarta : Pustaka Insan Madani, 2010) hal 17.

⁹ Dewi Yoga Pratomo, *Hypnoparenting*, (Jakarta : Qanita), hal 4.

¹⁰ Mohammad Noer, *Hypno Teaching...*, hal 19.

Hipnosis menurut kamus ilmiah populer diartikan suatu kondisi oleh seseorang yang menyerupai tidur, yang ditimbulkan oleh orang lain (ahli hipnotis) dengan menggunakan cara-cara sugesti mental.¹¹ Sedangkan menurut Kamus Encarta mengandung dua pengertian :

- a. Suatu kondisi menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang yang akan memberikan respon pertanyaan yang diajukan dan sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan.
- b. Teknik, cara, atau praktik untuk mempengaruhi orang sehingga masuk dalam kondisi hipnosis.¹²

Sejarah hipnosis

Sekitar 3000 tahun sebelum Masehi, ketika orang-orang belum mengenal ilmu pengetahuan mengenai jiwa manusia. Orang-orang melakukan ritual tertentu untuk mengobati penyakit pasien. Biasanya dilakukan melalui tarian-tarian atau dilakukan dengan membuat pasien tertidur terlebih dahulu (*trance*). kemudian sang dukun mengatakan kata-kata tertentu kepada pasien dan menggerak-gerakkan tangannya seolah memberikan energy tertentu kepada pasien yang sedang tertidur. Setelah itu pasien dibangunkan dan biasanya pasien mengalami penyembuhan.

Teknik ini oleh Paracelceus dikembangkan dan dikenalkan dengan istilah magnetism yaitu menggunakan energi magnet alam semesta untuk metode penyembuhan. metode ini kemudian dikembangkan oleh Mac Millian Hell dan diteruskan oleh muridnya Frans A, Mesmer dengan istilah animal magnetism atau dikenal dengan “teknik

¹¹ Tim Prima Pena, Kamus Ilmiah Populer, (Yogyakarta : Gitamedia Press, 2006), hal 177.

¹² Agus sutyono, *Dahsyatnya Hypnoparenting*, (Jakarta : Penebar Plus, 2010), hal 20

Mesmer” pada tahun 1734 M- 1815 M. Animal magnetism meyakini bahwa tubuh manusia terdiri dari cairan universal yang keseimbangannya sangat dipengaruhi oleh alam semesta. sehingga jika cairan alam semesta itu tidak seimbang maka orang yang bersangkutan akan sakit.

Pada abad ke-17, Akademi Kedokteran Prancis yang dipimpin oleh Benjamin Franklin (yang kemudian menjadi presiden Amerika) dengan anggotanya D. Joseph Guillotine dan Antoine Lavoisier XIV diminta untuk menyelidiki keilmiahan metode animal magnetism yang dipopulerkan oleh Mesmer ini. Karena dikawatirkan Mesmer melakukan praktek mistik yang pada saat itu dilarang. Mereka ingin membuktikan benar atau tidaknya Mesmer memiliki kekuatan tertentu untuk mengobati pasiennya. Cara ini dilakukan dengan menyipakn sebuah tabir pembatas dimana ruang yang satu adalah ruang Mesmer dan ruang satunya adalah ruang pasien sebagai penerima energi. dari percobaan tersebut disimpulkan bahwa Mesmer tidak memiliki kekuatan apapun, akan tetapi hanya membangkitkan imajinasi pasien dan membuat pasien tersebut *suggestible*.¹³

Sampai akhirnya seorang dokter ahli syaraf Skotlandia James Braid adalah orang pertama yang mencoba menjelaskan fenomena mesmerisme dari sudut pandang ilmu psikologi. Dalam penelitiannya, Braid menemukan bahwa memfokuskan pandangan mata (*eye fixation*) mengakibatkan suatu kondisi kelelahan, misalnya kelopak mata menjadi sangat lelah sehingga tidak bisa dibuka oleh subjek dan beranggapan bahwa hal ini merupakan kunci dari mesmerisme. James Braid juga disebut sebagai Bapak Hipnosis, karena dia yang memperkenalkan nama hipnosis atau hipnotisme untuk menggantikan mesmerisme dan magnetisme.

¹³ Hisyam A. Fachri, The Art of Hypnosis, (hal 17.

Selanjutnya adalah Milton Hyland Erickson (1901-1980) yang berbeda pendapat dengan pendahulunya mengenai hipnosis. Dia menyatakan bahwa dalam suatu proses hipnosis, yang paling berperan adalah pikiran klien sendiri. Erickson juga menyatakan bahwa hypnosis adalah kondisi yang wajar dan tidak bisa digunakan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan dan normal yang dianut seseorang. Erickson mengubah pola sugesti hypnosis dari yang bersifat direct (langsung memerintahkan subjek untuk melakukan sesuatu) menjadi tidak langsung dengan cara menggunakan cerita atau perumpamaan). Dia juga mengembangkan teknik-teknik sugesti serta pendekatan ideodinamik (pola interaktif) dalam proses terapi.¹⁴

Gelombang Otak (Brain Wave)

Sebenarnya, pikiran fokus bukan sekedar memperhatikan dan mendengar apa yang sedang disampaikan. Sebelum mengenal *hypnoparenting* lebih dalam, alangkah baiknya mnegtahui gelombang otak terlebih dahulu. Perlu diketahui salah satu cara mengetahui aktivitas otak termasuk apakah seseorang sudah masuk ke level tertentu dalam kesadarannya yaitu menggunakan alat Electro Encephalo Grafi (EEG). Aktivitas pikiran manusia dapat diukur dengan EEG, yang dapat memonitor gelombang otak seseorang yang terkait dengan aktivitas pikirannya. Terdapat 4 frekuensi utama gelombang otak, yaitu : Beta (kondisi aktif, berpikir , menganalisa, takut), Alpha (kondisi tenang,

¹⁴ Muhammad Thohir, “*Hypnoteaching dan Optimalisasi Pembelajaran*”, Makalah disampaikan pada Workshop Peningkatan Kompetensi Dosen Perguruan Tinggi Agama Islam Zona 3, Surabaya 2 Maret 2012).

relaksasi dan fokus), Theta (kondisi sangat tenang, penuh imaginasi), dan Delta (kondisi tidur, koma).¹⁵

Conscious Area	Sub-Conscious		Un-Conscious Area
Beta (30-14 Hertz)	Alpha (13,9- 8 Hertz)	Theta (7,9 – 4 Hertz)	Delta (3,9 – 0,1 Hertz)
Normal State	Hypnosis State		Sleep State

a. Pikiran Beta

Beta adalah gelombang otak yang frekuensinya paling tinggi. Beta dihasilkan oleh proses berpikir secara sadar. Beta terbagi menjadi tiga bagian, yaitu beta rendah 12-15 Hz, beta 16-20 Hz, dan beta tinggi 21-40 Hz. Kita menggunakan beta untuk berpikir, berinteraksi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Walaupun beta merupakan satu komponen yang sangat penting dan kondisi kesadaran kita, bila kita beroperasi semata-mata hanya dengan jenis gelombang ini, tanpa didukung oleh frekuensi yang lebih rendah, maka akan menghasilkan satu kehidupan yang dipenuhi dengan kekhawatiran, ketegangan, dan proses berpikir yang tidak fokus.

b. Pikiran Alfa

Alfa adalah jenis gelombang yang frekuensinya sedikit lebih lambat dibandingkan beta, yaitu 8-12 Hz. Alfa berhubungan dengan kondisi pikiran yang rileks dan santai. Dalam kondisi alfa, pikiran dapat melihat gambaran mental secara sangat jelas dan dapat merasakan sensasi dengan lima indra dan apa yang terjadi atau dilihat dalam pikiran. Alfa adalah pintu gerbang bawah sadar. Semua anak kecil masih sangat aktif menggunakan gelombang alpha sehingga mereka

¹⁵ Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching*, (Jakarta : Transmedia Pustaka, 2010), hal 49.

mudah menyerap informasi. Namun pada sisi lain orang tua juga harus berhati-hati terhadap anak. Di saat orang tua marah, mencaci maki, mengejek, menghina anak, bahkan pertengkaran orang tua, maka pengalaman ini akan langsung masuk dalam memori otak anak.

Oleh sebab itu jauh hari sebelumnya Rasulullah SAW telah mengajarkan, “*Falyakul khairan aw liyasmut*” yang artinya, “*Ucapkanlah sesuatu yang baik-baik saja, kalau tidak bisa, lebih baik diam*”(HR. Bukhari Muslim).¹⁶

c. Pikiran Theta

Theta adalah gelombang otak, pada kisaran frekuensi 4-8 Hz, yang dihasilkan oleh pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). Theta muncul saat kita bermimpi dan saat terjadi REM (*rapid eye movement*). Pikiran bawah sadar menyimpan memori jangka panjang kita dan juga merupakan gudang inspirasi kreatif. Selain itu, pikiran bawah sadar juga menyimpan materi yang berasal dari kreativitas yang ditekan atau tidak diberi kesempatan untuk muncul ke permukaan dan materi psikologis yang ditekan.

Bila kita berhasil masuk ke kondisi theta, kita akan mengalami kondisi meditatif yang sangat dalam. Semua pengalaman meditatif yang selama ini dicari oleh orang yang melakukan praktik meditasi, misalnya keheningan, ketenangan, kedalaman, dan puncak kebahagiaan, dirasakan di dalam *theta*. *Theta* adalah “puncak” di dalam “pengalaman puncak”. Saat komponen gelombang lainnya berada dalam takaran yang pas, bersama dengan theta, kita dapat merasakan pengalaman “ah-ha”. Saat kita ingin mengobati dan

¹⁶ Ibid, hal 69.

menyembuhkan tubuh atau pikiran, kita harus masuk ke theta agar dapat mencapai hasil maksimal.

d. Pikitan Delta

Delta adalah gelombang otak yang paling lambat, pada kisaran frekuensi 0,1- 4 Hz, dan merupakan frekuensi dan pikiran nirsadar (*unconscious mind*). Pada saat kita tidur lelap, otak hanya menghasilkan gelombang delta agar kita dapat istirahat dan memulihkan kondisi fisik.

Masa anak-anak dibagi dalam tiga masa, a) masa permulaan usia 1-6 tahun, b) masa anak-anak pertengahan 7-9 tahun, c) masa anak-anak akhir yaitu terjadi pada umur 6-7 tahun sampai kurang lebih 12-13 tahun. Jika manusia dewasa harus melalui kondisi hypnosis (*trance*) yaitu pada gelombang alpha-theta, maka anak-anak gelombang otaknya dominan selalu pada kondisi *trance* tersebut. Oleh karena itu menghipnosis seorang anak jauh lebih mudah dibandingkan orang dewasa. Pikiran sadar seorang anak belum berkembang secara maksimal dan secara alamiah anak sehingga anak sangat sering apada kondisi hypnosis.¹⁷

Hypnoparenting

Kata *hypnoparenting* terdiri dari dua kata dasar yaitu hypnosis dan parenting. Seperti yang dijelaskan di atas bahwa hypnosis adalah kondisi seseorang di bawah pengaruh sugesti. Gelombang otaknya berada pada gelombang alpha atau theta, sehingga kondisinya relaks dan mudah ditanamkan sugesti oleh situais yang berlangsung saat itu.¹⁸ Sedangkan

¹⁷ Adi. W. Gunawan, *Hypnoterapy for Children*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal 54.

¹⁸ Ibid, hal 4.

definisi parenting menurut Jerome Kagan seorang psikolog perkembangan adalah serangkaian keputusan tentang sosialisasi pada anak, yang mencakup apa yang harus dilakukan oleh orang tua/ pengasuh agar anak mampu bertanggung jawab dan memberikan kontribusi sebagai anggota masyarakat termasuk juga apa yang harus dilakukan orang tua/ pengasuh ketika anak menangis, marah, berbohong, dan tidak melakukan kewajibannya dengan baik (Berns, 1997). Jadi dapat disimpulkan bahwa *hypnoparenting* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik dengan memetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas orang tua ditinjau dari sudut pandang cara kerja pikiran dan pengaruh agar anak dapat mandiri dan siap menghadapi masa depan anak.

Dalam *hypnoparenting* awalnya otak akan menerima rangsangan eksternal berupa perkataan dan tindakan orang lain yang akan ditangkap oleh panca indera dan diproses dalam pikiran sadar. Infoemasi yang masuk akan diteruskan ke pikiran bawah sadar dan akan disimpan sebagai suatu program, baik yang positif maupun negative. Semua pengalaman dan peristiwa yang berkesan akan direkam kuat dalam pikiran bawah sadar.

Melalui *hypnoparenting*, orang tua bisa mengarahkan anak untuk senantiasa berperilaku dan memiliki kebiasaan yang positif. Kekeliruan dan kebiasaan yang buruk dapat dikoreksi melalui *hypnoparenting* tanpa harus marah atau kasar terhadap anak. Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa otak anak bagaikan spon yang dapat menyerap segala pengalaman dan perlakuan yang dialaminya, baik yang positif maupun negative. Sehingga di sinilah peran orang tua

untuk menanamkan sugesti-sugesti positif sesuai kebutuhan dan perkembangannya.¹⁹

Inti dari *hypnoparenting* itu sendiri adalah mengucapkan kalimat-kalimat yang menguatkan dan memiliki kekuatan sugesti secara berulang-ulang kepada anak. Metode ini sangatlah mudah untuk diterapkan di rumah dalam kehidupan sehari-hari. Sederhana dan tanpa biaya banyak hanya butuh kesadaran dan konsistensi dari orang tua. Jika orang tua menerapkannya dengan benar secara konsisten, maka akan mendapatkan hasil yang efektif.²⁰

Tahapan Hypnoparenting

Dalam *hypnoparenting* yang ideal, ada beberapa tahapan yang dilakukan seperti tahap pre-talk (menggali masalah pada anak), pre-induction (membuat anak merasa tenang dan nyaman), induction, sugesti, post hypnoytic suggestion (saat memberikan sugesti) dan yang terakhir adalah termination yang membawa anak keluar dari hypnosis. Namun ringkasnya, tahapan sederhana dalam melakukan *hypnoparenting* adalah sebagai berikut :

- a. Orang tua hendaknya berkomunikasi dengan anak terlebih dahulu, bercerita tentang keseharian, menggali informasi dari cerita anak, maka masalah yang dihadapi anak dapat diketahui oleh orang tua. Selain itu, hal ini juga perlu dilakukan untuk membangun kedekatan orang tua dengan anak.
- b. Saat menjalin komunikasi, pilihlah kata-kata yang membangun dan memberikan efek positif. Berbicara dengan lembut, tanpa intonasi yang meninggi, menggunakan bahasa tubuh yang tulus seperti pelukan dan ciuman kasih sayang.

¹⁹ Panduan pintar merawat bayi dan balita, hal 15.

²⁰ Dewi Yogo Pratomo, *Hypnoparenting*, hal 36.

- c. Orang tua harus mengerti ekspresi anak, apakah anak nyaman atau tidak dengan komunikasi yang dilakukan orang tua. Memberikan pujian akan menjadikan suasana lebih efektif untuk berkomunikasi
- d. Jika kondisi anak sudah rileks dan tenang, sugesti-sugesti positif siap diberikan kepada anak. Sebaiknya sugesti yang diberikan dilakukan secara berulang-ulang sehingga dipastikan dapat terserap ke alam bawah sadar anak.

Waktu untuk Menghipnosis Anak

Kedua orang tua harus memahami waktu yang tepat untuk memberikan pengarahan kepada anak yang hasilnya berpengaruh secara signifikan terhadap anak. Hal ini dikarenakan adakalanya anak bisa menerima masihatnya, atau terkadang menolak dengan keras. Apabila orang tua sanggup mengarahkan hati anak untuk menerima pengarahan yang diberikan, maka akan diperoleh keberhasilan dalam upaya pendidikan.²¹

Menerapkan metode hipnosis dalam mengasuh dan mendidik anak tidak harus dilakukan di ruang khusus dengan tahapan hipnosis yang khusus pula. Dalam *hypnoperenting* orang tua dapat melakukan di berbagai kesempatan di antara aktivitas anak. Proses hipnosis yang merupakan penanaman sugesti ini baiknya dilakukan pada suasana yang cenderung tenang, nyaman dan monoton (bosan). Antara lain adalah:

- a. Saat bermain

Ketika bermain anak biasanya fokus pada permainannya. Kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk menanamkan nilai-nilai karakter pada anak. Hal ini dapat dilakukan dengan kehadiran orang tua untuk ikut bercengkerama bersama anak saat bermain sebagaimana

²¹ Muhammad Nur Abdul Hafidz Suwaid, *Prophetic Parenting*, (Yogyakarta : Pro-U Media, 2009), hal 141.

dicontohkan Rasulullah SAW yang sering ikut duduk bersama cucu beliau, Hasan dan Husain di saat mereka bermain. dengan hal ini anak akan merasakan kasih sayang dan cinta dari orang tua sehingga anak akan mudah menerima hal-hal yang diajarkan oleh orang tua.

b. Saat sebelum tidur

Penanaman sugesti positif kepada anak melalui *pillow talk* efektif untuk digunakan karena kondisi anak berada pada gelombang Alpha dan Theta. *Pillow talk* itu dilakukan pada saat menjelang tidur anak. Sebelum *pillow talk*, orang tua harus memastikan bahwa mereka dalam kondisi tenang dan rileks. Pada saat *pillow talk*, orang tua menanamkan sugesti atau afirmasi positif kepada anak. Bicara kepada anak sambil menyentuh bagian tubuh anak dengan penuh kasih sayang menggunakan nada bicara yang lembut dan tidak memerintah. Hal ini dilakukan pada 1- 15 menit pertama anak tidur.²²

c. Saat makan

Anak yang sedang makan berada pada kondisi yang relaks dan tenang. Selain menikmati makanan, anak juga menikmati keadaan yang ada di sekelilingnya. Saat inilah orang tua dapat memberikan sugesti-sugesti positif kepada anak. Dalam sebuah hadist riwayat Imam Bukhari dan Imam muslim,

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال كنت غلاما في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحيفة فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم يا غلام سم الله تعالى وكل بيمينك وكل مما يليك متفق عليه - قوله تطيش بكسر الطاء وبعدها ياء مثناة من تحت معناه تتحرك وتمتد إلى نواحي الصحيفة

²² Ibid.

Dari merupakan kisah Umar bin Abi Salamah R.a, Beliau berkata” saya adalah seorang anak yang berada di bawah asuhan Rasulullah saw, ketika makan tangan saya pernah bergerak-gerak di atas piring. Maka beliau bersabda, “*Nak, sebutlah nama Allah, makanlah dengan tangan kanan dan makanlah sesuatu yang dekat denganmu*”, maka begitulah cara makanku setelah kejadian tersebut.”²³

d. Saat mengendong (buaian)

Pada kondisi ini akan sangat efektif digunakan untuk mnghipnosis anak. Keadaan yang tenang dan gelombang anak pada kondisi hypnosis akan mudah menyerap sugesti yang diberikan. Tidak jarang pula terjadi di sekitar, seorang ibu yang menggendong anaknya sambil mendendangkan sholawat, Syair Abu Nawas, atau memberikan pujian, kata-kata positif bagi anak (Jawa : *ngudang*). Hal tersebut akan memberikan dampak positif bagi anak.

e. Melalui dongeng atau cerita

Mendongeng dapat menjadi metode efektif dalam menghipnosis anak. Ketika didongengkan sebuah cerita, anak akan diam dan terbungong karena fokus untuk menyimak cerita yang didongengkan orang tua. Pada hal ini hendaknya orang tua dituntut kreatif untuk menyajikan cerita yang menarik dan disuguhkan dengan atraktif sehingga anak tertarik dan selalu mengingat pesan dari cerita yang diberikan.

Sebagaimana difirmankan Allah SWT dalam Q.S Huud : 120, yang artinya, “*Dan semua kisah dari rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan*

²³ Riyadus Shalihin bab Al-Ath'imah.

peringatan bagi orang-orang yang beriman". Dijelaskan oleh Ibnu Kasir bahwa dalam ayat ini Allah menyebutkan bahwa semua kisah para rasul terdahulu bersama umatnya masing-masing sebelum Muhammad, Kami ceritakan kepadamu perihalnya. Semua itu diceritakan untuk meneguhkan hatimu, (hai Muhammad), dan agar engkau mempunyai suri teladan dari kalangan saudara-saudaramu para rasul yang terdahulu.

Hypnoparenting dalam Pendidikan Islam

Pada hakikatnya, mendidik anak dengan menggunakan *hypnoparenting* bukanlah suatu hal yang baru dalam kehidupan sehari-hari dan Islam khususnya. Karena dalam tulisan ini memperkenalkan teknik konvensional dalam mendidik anak, guna memberikan pilihan upaya mendidik anak bagi orang tua serta memaksimalkan strategi yang ada supaya lebih efektif dan berpengaruh positif pada anak.

Dalam kependidikan Islam, secara teknik *hypnoparenting* sudah tidak asing lagi diteladankan Rasulullah SAW bahkan diterapkan dalam keluarga Muslim. Hal ini dapat diketahui dari berbagai ayat al-Qur'an dan as-Sunnah yang menunjukkan tentang mendidik anak. Hanya saja secara teori tidak terdapat secara ilmiah sebagai sebuah teori yang digunakan khusus untuk mendidik anak.

Islam memiliki tahapan-tahapan yang wajib dilakukan oleh orang tua ketika dititipkan kepada mereka seorang anak. Dalam setiap tahapan yang dilakukan terkandung di dalamnya pendidikan nilai-nilai agama yang baik dan memiliki pengaruh positif pada anak. Pertama, satu hal yang perlu digaris bawahi, begitu seorang anak lahir, Islam mengajarkan untuk diadzan. Walaupun anak itu belum mendengar dan melihat, tapi ini memiliki makna psiko-keagamaan pada pertumbuhan jiwanya.

Kalimah azan seolah-olah melatih pendengaran anak agar terbiasa mendengarkan panggilan nama yang baik, sehingga hal ini menuntut para orang tua untuk memberi (menamai) anaknya dengan nama yang baik serta memiliki makna yang baik pula.

Pada tahapan selanjutnya adalah mendidik anak sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa anak laksana kertas putih yang apapun yang akan terjadi bergantung pada siapa yang manggambar di atasnya. Oleh karena itu disinilah orang tua berperan dalam fungsinya dalam keluarga, dijelaskan dalam firman Allah Q.S At-Tahrim : 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا
أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Dalam sebuah riwayat Nabi Saw, pernah ditanya, “Bagaimana seseorang membantu anaknya supaya ia berbakti?”, Nabi berkata: “Janganlah ia dibebani (hal) yang melebihi kemampuannya, memakinya, menakut-nakutinya, dan menghinanya”. Riwayat lain menyebutkan bahwa Nabi berkata, “Jangan, biarkan ia kencing”. Dari hal ini, muncul ketentuan, bila anak laki-laki kencing cukup dibasuh, sedangkan bila anak perempuan dicuci dengan sabun. Riwayat tadi memberi pelajaran bahwa sikap kasar terhadap seorang anak dapat mempengaruhi jiwanya sampai kelak ia dewasa.

Dari kedua riwayat tersebut, didapati intisari dari *hypnoparenting* yaitu berinteraksi dengan anak dengan kata-kata yang positif dan membangun bagi anak, juga tindakan yang lembut dan penuh kasih sayang. Islam sama sekali tidak menganjurkan adanya kekerasan yang dilakukan orang tua terhadap anak.

Tarhib dan *tarhib* merupakan bagian dari metode kejiwaan yang sangat menentukan dalam meluruskan anak, ia

merupakan cara yang jelas dan gamblang dalam pendidikan ala Rasul, beliau sering menggunakannya dalam menyelesaikan masalah anak di segala kesempatan, terutama dalam masalah berbakti kepada orang tua. *Targhib* adalah janji yang disertai dengan bujukan dan membuat senang terhadap sesuatu *maslahat*, kenikmatan, atau kesenangan akhirat. Sedangkan *tarhib* adalah ancaman dengan siksaan sebagai akibat melakukan dosa atau kesalahan yang dilarang oleh Allah, atau akibat lengah dalam menjalankan kewajiban yang diperintahkan Allah. Pendidikan dengan menerapkan metode ini merupakan upaya untuk menggugah, mendidik dan mengembangkan perasaan *Rabbaniyah* pada anak sejak usia dini, perasaan-perasaan yang diharapkan dapat dikembangkan melalui metode ini antara lain; *khauf* kepada Allah, perasaan *khusyu'*, perasaan cinta kepada Allah, dan perasaan *raja'* (berharap) kepada Allah.

Tujuan dari pendidikan Islam menanamkan nilai-nilai keislaman kepada anak sejak dini, sehingga dalam perkembangan selanjutnya anak menjadi manusia muslim yang *kāffah*, yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. Dengan teknik *hypnoparenting* yang diajarkan oleh Rasulullah ataupun metode hypnosis yang dikemas dalam nuansa ilmiah, tujuan tersebut akan teralisasi secara efektif. Tumbuh kembang anak akan terhindar dari kemaksiatan, dan dihiasi dengan ketaatan dan kepatuhan serta oleh amal soleh yang tiada hentinya. Kondisi seperti inilah yang dikehendaki oleh pendidikan Islam, sehingga kelak akan mengantarkan peserta didik pada kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat.

Kesimpulan

Hypnoparenting merupakan suatu psiko-edukasi pendidikan jiwa dan mental untuk pembentukan kepribadian untuk memperbaiki perilaku, *initial behaviour* dan *terminal behavior*. Seringkali hypnoparenting-lah yang dianggap terbaik

dari segala metode parenting yang ada karena metode hypnoparenting menggunakan kasih sayang di mana ada tatap mata, ekspresi, suara, dan bisa dilakukan oleh semua orang. Namun, dalam pendidikan islam banyak ditemui intisari dan teknik-teknik hypnoparenting yang telah dilakukan oleh Rasulullah SAW. Dengan demikian, hypnoparenting bukanlah hal yang baru bagi Islam. Instrument utama pendidikan Islam kepada anak yang dilakukan oleh orang tua adalah kelembutan dan kasih sayang baik melalui lisan dan juga tindakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. W. Gunawan, *Hypnoterapy for Children*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal 54.
- Anggota IKAPI, *UU RI No. 3 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak* (Bandung: Fokusmedia)
- Azzet, Muhaimin, *Buku Pintar Mengatasi Anak Nakal*, Yogyakarta : Kata Hati, 2009.
- Fuaddudin TM, *Pengasuhan Anak dalam Keluarga Islam*, (Jakarta : Kerjasama Lembaga Kajian Agama dan Jender dengan Solidaritas Perempuan dan the Asia Foundation), 1999.
- Hakim, Andri, *Hypnosis in Teaching*, Jakarta : Transmedia Pustaka, 2010.
- Hasan, Yusuf Muhammad, penerjemah M. Yusuf Harun, *Pendidikan Anak dalam islam*, Jakarta : Al-Sofwa cet I, 1997.
- Hermawan, Didik, *Spiritual Hypnoparenting: Sukses Mendidik Anak dengan Hypnoterapi*, (Solo : Miracle Publishing), 2010.
- Noer, Mohammad, *Hypno Teaching for Succes Learning*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Rajih, Hamdan, *Cerdas Akal Cerdas Hati*, Yogyakarta, Diva Press, 2008.
- Suwaid, Muhammad Nur Abdul Hafidz, *Prophetic Parenting*, Yogyakarta : Pro-U Media 2009.
- Setyono, Agus, *Dahsyatnya Hypnoparenting*, Jakarta : Penebar Plus, 2010, hal 6.

Setyono, Ariesandi, *Hypnoparenting : Menjadi Orang Tua Efektif dengan Hypnosis*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009.

Thohir, Muhammad, “*Hypnoteaching dan Optimalisasi Pembelajaran*”, Makalah ini disampaikan pada Workshop Peningkatan Kompetensi Dosen Perguruan Tinggi Agama Islam Zona 3, Surabaya 2 Maret 2012.

Tim Prima Pena, *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta : Gitamedia Press, 2006.